

こもれび 季刊新聞:春号

第12号

平成21年5月11日

倉敷中央病院

総合保健管理センター発行

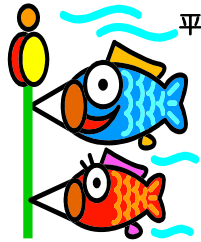
新緑の季節となりましたが、いかがお過ごしですか？

去年から禁煙治療薬：「**チャル**」が処方され、ほぼ1年になります。既存の禁煙補助薬（ニコチンパッチ）がタバコの代わりにニコチンを補充することによって禁煙に伴う離脱症状を軽減する「ニコチン代替療法」であるのに対し、チャルはニコチンを含まず、ニコチン受容体に高い結合親和性をもつ部分作用薬として禁煙効果を発揮する薬です。成功率も徐々にアップ傾向にあります。まだ、禁煙トライに悩まれている方、医療機関を受診され、是非にご相談ください。お待ちしております。



チャルは、5月1日から4週間分の処方が可能になりました。外来通院も5回と少なくなり便利になりました。

第4回禁煙を続ける会を開催しました。



平成21年3月28日（土）に、2時間という短い時間でしたが、禁煙外来卒煙者・通院中の方と当センターのスタッフで行ないました。今回は、近況報告や医師による勉強会なども取り入れてみました。卒煙者からのアドバイスもあり、参加者から「禁煙に対しての意欲をもらいました。次回は、卒煙者として参加したい。」「勉強会が良かった。」などの言葉をいただきました。次回は、9月に開催予定です。次回の禁煙を続ける会の参加をお待ちしています。

「禁煙を続ける会」のブログから投稿の呼びかけ

かつての悪癖を断ち切って禁煙に取り組んでおられる皆さん、禁煙の富士山の何合目当りを登っておられますか？この富士山はどういうものか1合目2合目辺りのほうが、8合目や9合目よりも苦しいものです。下のほうが酸素が少ないようですね。

そこで・・・禁煙外来を卒煙した我々。タバコの呪縛から解放された我々。爽やかな毎日を送っています我々。（ちょっと自慢）その我々が禁煙の山登りをされている皆さんの杖になろうではないか、という思いでこのブログを立ち上げました。

吸いたくなったらブログにコメントを書き込んでください。コメントを読んだ卒煙者の皆さんが励ましの言葉を書いてくださるはず。吸いたい！と思ったらこのブログの存在を思い出してください。

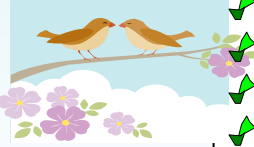
ブログのタイトルは「タバコを止めたら幸せになった！」

URLは <http://karadaiki.mitekaite.com/> です。

この画面でコメントを書き込むときには、右下にあるComment(0)を、クリックしていただいて、クリック後の画面で長方形の書き込み欄があります。そこに記事を書いてからパスワードを半角文字の1nanten と入れて投稿をクリックしてください。そしたら皆さんに見えるようになります。

禁煙はあなた一人でしているではありませんよ。センターの先生やスタッフ。ご家族。それに我々。お遍路さんは「同行二人」。でもこの禁煙の山登りはたくさんの同行者がいます。

【こもれび会会長】



た

タバコやめ
サイフは重く
身は軽く

ば

煤煙も
紫煙もないよ
エコ社会

こ

公約は
実行するもの
禁煙も

禁煙外来受診者

234名（ニコチンパッチ）+57名（チャル）
（H21年4月30日現在）

【鬼ノ城様】



今日も元気だ、空気がうまい。エア―煙草でも幸せ。
毎日が健康に過ごすための試練の日々だと思っています。

【T・I様】



たばこ手に

吸うは一時の喜び

吸わぬは とこしえの幸せ



その2

我が消えて 余命に 灯がともる	火が消えて	あてにするな カゴ	保険金	禁煙で ストレス溜るな 運動をする	禁煙は 再三の挑戦で 成功する	宴会で 一服すると 命取り	まっ、いいか その一本 今までの頑張り 水の泡
-----------------------	-------	--------------	-----	-------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------------------

【J・F様】

【K・S様】

【T・K様】

アメリカのオバマ大統領は愛煙家だそうですね。大統領選挙の時、禁煙を公約していたそうですが、当選後の記者会見でたばこをやめたかどうかの質問にぐっと言葉に詰まったそうです。大統領になるよりも禁煙が辛いのかな？ ホワイトハウスは禁煙になっているので、もしオバマさんがタバコを吸うのならホワイトハウスの外まで行って灰皿を探すことになるのでしょうか。これは、大変なことですね

いずれ日本訪問になるでしょうから、そのときは「倉敷中央病院の禁煙外来」に来ていただいて、受診していただきたいですね。そして、「パッチ」か「チャル」を使っていただきましょう。できたら我々のOBになってもらって禁煙をする会のメンバーにも入ってもらいましょう・・・すごいことになりそうです。 【A・N様】

受診者からの一言（現在、禁煙努力中で一す）

- * チャル内服で一番多い副作用は、吐き気でした。食後の内服と水分を多めに摂取することで対処が来ているようです。
- * 禁煙を始めて7日間はタバコを吸ってもあまり味が変わりが無かったが、8日目からは吸ってもうまいと思わなくなった。
- * 1日の内、起きて3時間ぐらひはタバコが吸いたくなくなった。口がさみしい為、特に吸いたくないのにいつの間にか吸っている。
- * 毎朝の散歩の時間を長くしている（1時間⇒1時間30分へ）
- * ニコチンパッチの貼っているところが非常に痒い。
- * 会社で昼食後、皆がタバコを吸っていると自分も吸いたくなる。
- * イライラ時は、体重UPに注意しながら飴等を食べて解消している。
- * 禁煙開始時に、タバコ・ライターを処分したが、ポケットに、小銭があると買って吸ってしまった。



【編集後記】 新型インフルエンザが発生しています。手洗い・うがいの励行・マスクの着用が効果的です。体調に気をつけて、不摂生がないように気をつけましょう。又、お会いしましょうね。